

# 4M\* CROSS

\* Montbel - Montségur - Monts d'Olmes - Mirepoix

# TRIATHLON

## En terres cathares

### 1er juin 2019

en solitaire ou par équipe

[1 concurrent par épreuve, ouvert aux entreprises]

plus d'infos sur [www.montsdolmes.com](http://www.montsdolmes.com)



Union Patronale  
Ariège Pyrénées



## Le 4M Cross-Triathlon :

### 1 épreuve, 3 disciplines :

Du lac de Montbel à la station des Monts d'Olmes

**2 kilomètres de natation :** la partie natation se réalisera dans les eaux bleues du lac de Montbel.

**37 kilomètres de VTT :** la partie VTT vous mènera du lac de Montbel au château de Montségur, par des sentiers dans le piémont Pyrénéen.

**15.4 kilomètres de trail :** la partie trail vous amènera par les crêtes jusqu'à la station des Monts d'Olmes, au travers de paysages incroyables.

**Veille de course :** Pasta Party dans la bastide médiévale de Mirepoix.

## Inscriptions :

### En individuel :

Pour les triathlètes ayant un niveau intermédiaire ou expérimenté, souhaitant se tester sur une épreuve physique complète.

**55€ par triathlète**, sur inscription.

### Par équipe en relai :

Par équipe de 2 ou 3, vous vous relaierez afin de réaliser l'entièreté du parcours. Le choix de la discipline vous étant libre selon vos convenances.

**80€ par équipe**, sur inscription.

### Par équipe "entreprise" en relai :

L'occasion de renforcer l'esprit d'équipe et de présenter votre entreprise sur un événement local impactant.

Les dossards équipe « entreprise » seront personnalisés avec votre logo et votre slogan.

Un Podium spécial entreprise récompensera les plus performantes

**300€ par entreprise**, sur inscription.

Informations et inscriptions :

<https://www.montsdolmes.com/4m-crosstriathlon>